Panasonic®

取扱説明書・料理集
フィッシュロースター（家庭用）

品番 **NF-RT700P**

おさかな けむらん亭

保証書別添付

このたびは、パナソニック製品をお買い上げいただき、まことにありがとうございます。

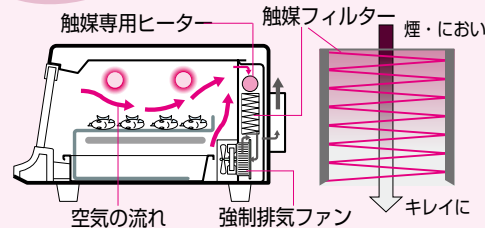
- 取扱説明書をよくお読みのうえ、正しく安全にお使いください。
- ご使用前に**「安全上のご注意」（4～7ページ）を必ずお読みください。**
- 保証書は「お買い上げ日・販売店名」などの記入を確かめ、取扱説明書とともに大切に保管してください。

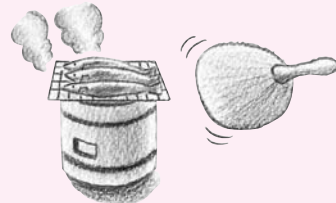
特長

簡単・おいしい 6つの マイコン自動メニューキー

マイコンがメニューに応じて、火力・温度・時間をきめ細かくコントロールし、おいしく焼き上げます。
●お好みの焼き加減も選べます。
●両面焼きなので裏返す手間もいりません。

お手入れ簡単！
●庫内はセルフクリーニングコート処理なので飛び散った脂を熱により分解します。
●受け皿とガラス窓は、外して丸洗いできます。
●焼き網は、こびり付きにくいフッ素樹脂加工採用。

触媒フィルター(多層)で 煙・においを約90%カット

調理中は、触媒専用ヒーターとファンが働いて、庫内の煙・においを強制的に触媒フィルターに通して浄化します。
●表示時間が「1分」になると除煙のみを行い、庫内の煙・においをより一層浄化します。
（上下ヒーターは切れ、触媒専用ヒーターとファンのみ通電されます。）
※触媒フィルターは交換する必要はありません

予熱なし 強火の水なし加熱で おいしく焼き上げ

立ち上がりの早いヒーターの採用で、庫内の温度が早く上がるため、予熱の必要がありません。
さらに、ファンで庫内の熱を常に対流させて魚の表面を包み込むようにムラなく加熱します。
●受け皿に水を入れる必要がないので、こんがり焼き上がります。

広がるメニュー

３段階の焼き加減（強・中・弱）とタイマーで、自動メニュー以外にも幅広いメニューが楽しめます。

もくじ

ページ

まず 知っていただきたいこと

安全上のご注意 ………… 4
各部の名前 ………… 8
各部品の着脱のしかた ………… 9

使い方

自動で焼く
生姿焼き 切身干物 つけ焼き とり肉 焼きなす 焼きいも
準備・操作手順 ………… 10
焼き加減の目安 ………… 12

タイマー（手動）で焼く
準備・操作手順 ………… 14
調理例と目安時間 ………… 16
お料理のページ
●タンドリーチキン ………… 17
●牛肉のねぎみそ焼き ………… 17
●豚肉のマスタード焼き ………… 17
●豚肉のしょうが焼き ………… 17
●いわしのプロバンス風 ………… 18
●白身魚のトマトソース焼き ………… 18
応用 白身魚のマヨネーズソース焼き ………… 18
●簡単ふくさ焼き ………… 18
●なすの肉みそ焼き ………… 19
●じゃがいもとなすのミートソースグラタン ………… 19

長く ご愛用いただくために

お手入れ ………… 20
故障かな？ ………… 21
消耗部品の購入について ………… 21
保証とアフターサービス ………… 22

安全上のご注意 必ずお守りください

人への危害、財産の損害を防止するため、必ずお守りいただくことを説明しています。

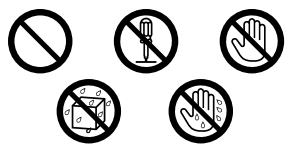
■誤った使い方をしたときに生じる危害や損害の程度を区分して、説明しています。

⚠警告

「死亡や重傷を負うおそれがある内容」です。

⚠注意

「傷害を負うことや、財産の損害が発生するおそれがある内容」です。

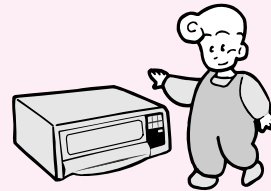
■お守りいただく内容を次の図記号で説明しています。

してはいけない内容です。

実行しなければならない内容です。

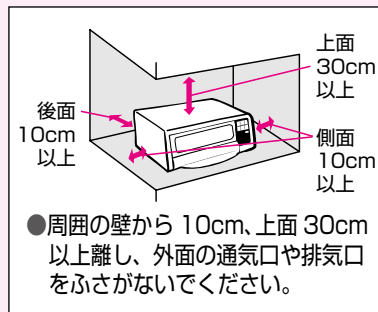
⚠警告

やけどを防ぐために

子供など取り扱いに不慣れな方だけで使わせたり、乳幼児の手の届く所で使わない

やけど・感電・けがの原因になります。

発火・火災を防ぐために

カーテンなど可燃物の近くで使わない

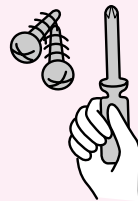
火災の原因になります。

●周囲の壁から10cm、上面30cm以上離し、外面の通気口や排気口をふさがないでください。

取り扱い

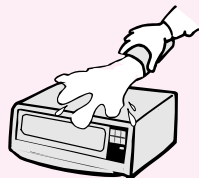
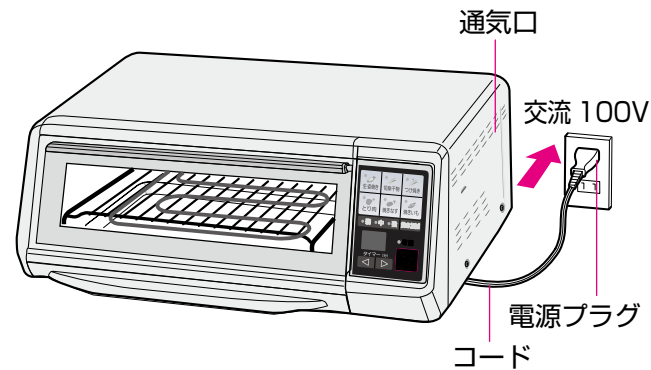
絶対に分解・修理・改造は行わない

分解禁止

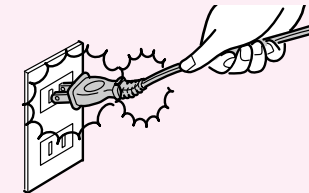
発火や、異常動作によるけがの原因になります。

●修理は販売店にご相談ください。

水につけたり、水をかけたりしない

水ぬれ禁止

ショート・感電の原因になります。

電源プラグ・コード

コード・電源プラグを破損するようなことはしない

傷付けたり、加工したり、熱器具に近づけたり、無理に曲げたり、ねじったり、引っ張ったり、重い物を載せたり、束ねたりしない

傷んだまま使うと、感電・ショート・火災の原因になります。

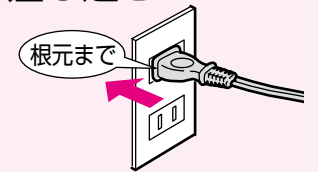
●コード・電源プラグの修理は、販売店にご相談ください。

ぬれた手で、電源プラグの抜き差しはしない

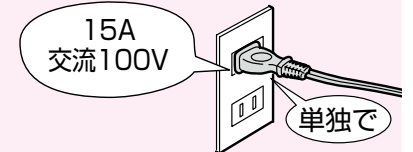
ぬれ手禁止

感電の原因になります。

電源プラグ・コード

電源プラグは根元まで確実に差し込む

差し込みが不完全な場合、感電・発熱による火災の原因になります。

●傷んだ電源プラグ・緩んだコンセントは使わない。

定格15A・交流100Vのコンセントを単独で使う

他の機器と併用すると、発熱による火災の原因になります。

●延長コードも、定格15Aのものを単独で使う。

電源プラグのほこりなどは定期的に取る

電源プラグにほこりなどがたまると、湿気などで絶縁不良となり、火災の原因になります。

●電源プラグを抜き、乾いた布でふく。

安全上のご注意 必ずお守りください （続き）

⚠注意

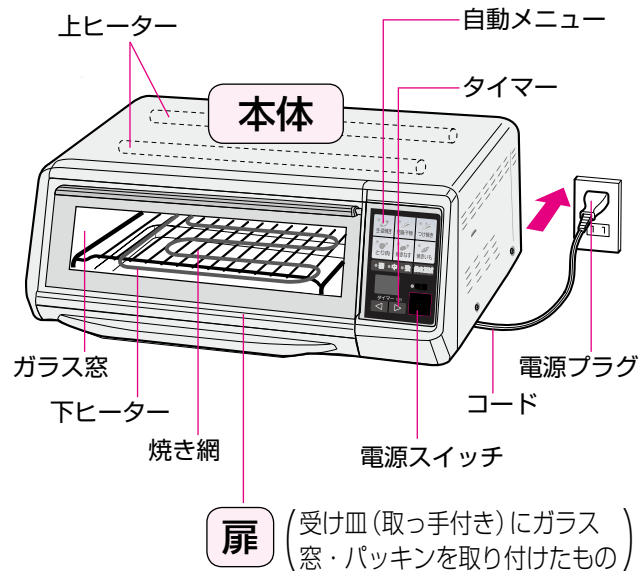
やけどを防ぐために

使用中や使用後しばらくは、本体や扉などの高温部に触れない

やけどの原因になります。
●焼き網・ヒーターなどにも触れない。

お手入れは冷えてから行う

やけどの原因になります。
●本体が熱いうちは持ち運ばない。

上ヒーター
本体
自動メニュー
タイマー
電源プラグ
コード
電源スイッチ
ガラス窓
下ヒーター
焼き網
扉（受け皿（取っ手付き）にガラス窓・パッキンを取り付けたもの）

使用場所

不安定な場所や熱に弱い敷物の上で使わない

火災の原因になります。
●じゅうたん・畳・ビニールシート・樹脂などの上で使わない。

壁や家具の近くで使わない

熱で壁や家具を傷め、変色・変形の原因になります。

電源プラグ・コード

電源プラグを抜くときは、コードを持たずに必ず先端の電源プラグを持って引き抜く

感電やショートによる発火の原因になります。

使用時以外は、電源プラグをコンセントから抜く

絶縁劣化による感電・漏電火災の原因になります。

⚠注意

発火・火災を防ぐために

調理中は本体から離れない

調理物が発火することがあります。
●そばを離れるときは、必ず電源スイッチを切る。

必要以上に加熱しない

加熱し過ぎると、調理物が発火する原因になります。
●自動メニューは正しく選ぶ。
●タイマー（手動）調理の時間は、正しく合わせる。

本体の上に物を載せたり、本体の下のすきまに物を入れて使わない

本体や物が変形・変質し、火災の原因になります。

受け皿に脂が残ったままで加熱しない

脂が発火することがあります。
●続けて使うときは、毎回たまった脂をきれいに洗い流す。

必ず扉を取り付けて使う

火災の原因になります。
●焼き網も必ず取り付け、下ヒーターの上で直接焼かない。

調理物が発煙・発火した場合は、すぐに電源スイッチを切り電源プラグを抜く

火災の原因になります。
●炎が消えるまで扉を開けない。
（空気が入ると炎が大きくなります。）
●水をかけない。
（ガラス窓が割れます。）

使用後は必ずお手入れをする

調理くずや脂分が残ったまま調理すると、発煙・発火の原因になります。

お願い

●**扉は奥まで確実に閉める**
（開いていると、調理物が発火したときに前面から炎が出ます。）

●**もち・するめなど、膨れたり反ったりしてヒーターにくっつくものは焼かない**
（ヒーターに当たると、発火の原因になります。）

●**業務用として使わない**

●**クッキングペーパーやグリル用の小石などは使わない**
（発煙・発火ややけどの原因になります。）

●**扉はゆっくり引き出す**
（勢いよく引き出すと、調理物が落ちて、やけどやけがの原因になります。）

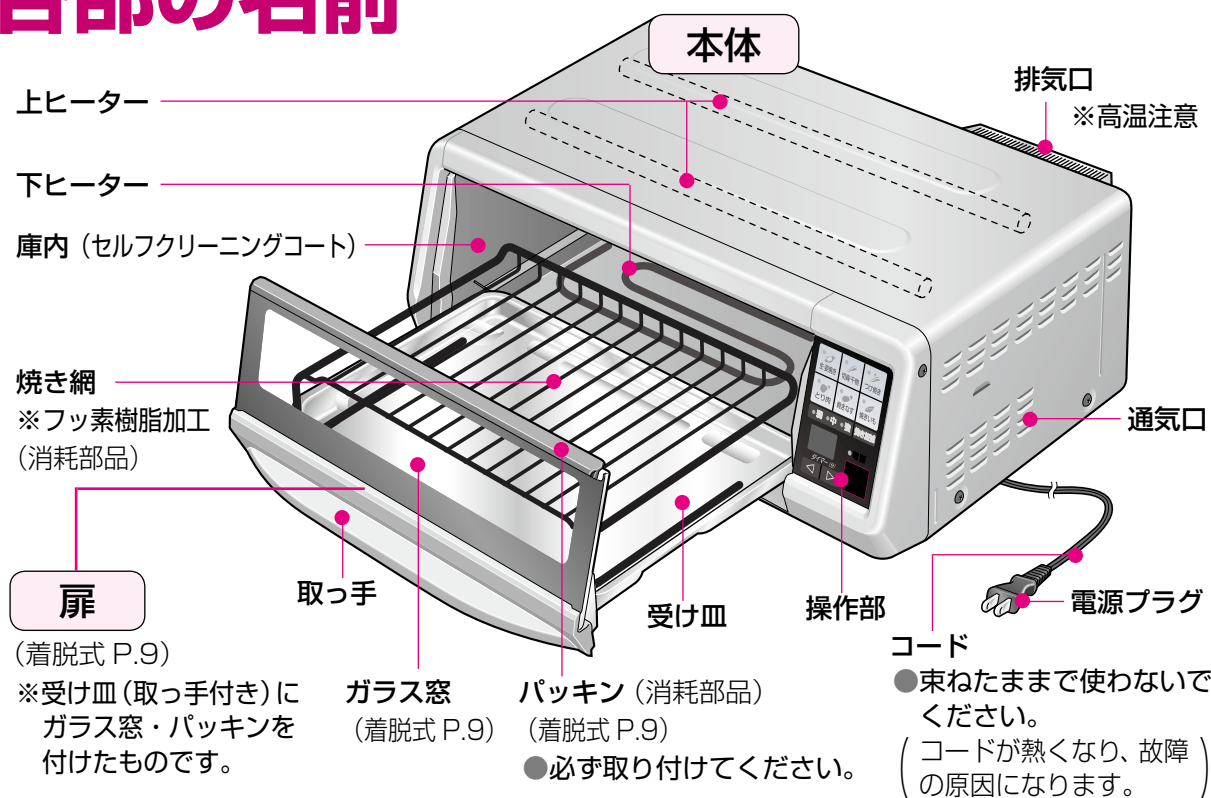
●**持ち運ぶときは本体を落としたり、強い衝撃を与えない**
（変形や故障の原因になります。）

各部の名前

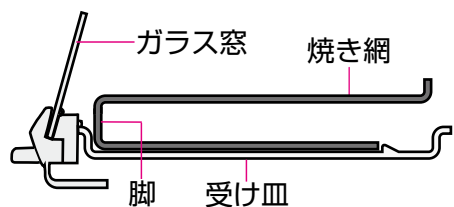
扉（着脱式 P.9）
※受け皿（取っ手付き）にガラス窓・パッキンを付けたものです。

ガラス窓（着脱式 P.9）

パッキン（消耗部品）（着脱式 P.9）
●必ず取り付けてください。

コード
●束ねたままで使わないでください。
（コードが熱くなり、故障の原因になります。）

焼き網の載せ方

■脚を前側にして受け皿に載せる。
（逆に載せると、扉が閉まりません。）

ガラス窓　焼き網
脚　受け皿

※魚などを焼き網にこびり付きにくくするために、表面にフッ素樹脂加工を施しています。
（傷を付けないように、ていねいに取り扱ってください。「お手入れ」P.20）

セルフクリーニングコートについて

■調理物の飛び散った脂を加熱により分解する働きを持っており、庫内の汚れをこびり付きにくくします。

※受け皿・焼き網の出し入れのとき、強く当てないように注意してください。

※効果を保つために、定期的に空焼きしてください。（「お手入れ」P.20）

お知らせ

●下ヒーターは通電中も赤くなりません。

●通電してしばらくの間、前回の調理でヒーターに付いた脂が加熱されて、排気口から煙が出ることがあります。

●魚の脂などが下ヒーターの上に直接落ちると、瞬間的に炎や煙が出ることがあります。

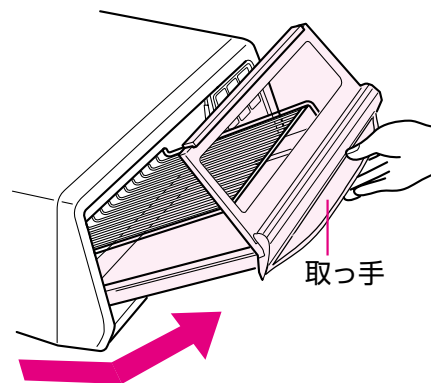
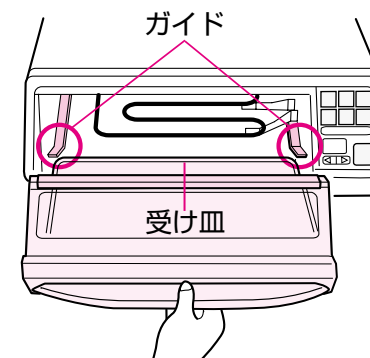
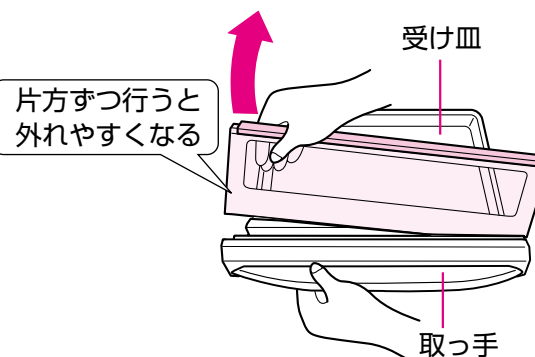
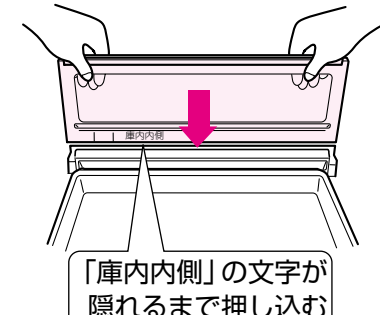
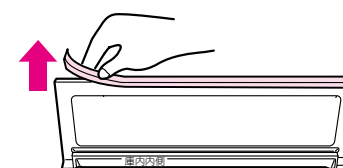
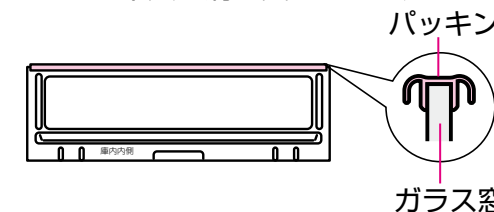
●調理中に「ブーン」と音がしますが、これは庫内の空気を対流させるファンの音です。

●調理中、マイコンによりヒーターがON・OFFして火力を調節するため「カチッ」と音がしますが、異常ではありません。

●初めて使うときは、煙やにおいが出ることがあります。

■温度調節について
連続使用や長時間の予熱などによって庫内が高温になると、温度センサーが働いて一時的に通電が止まりますが、異常ではありません。
●1～2分して庫内の温度が下がると、再び通電します。

各部品の着脱のしかた

	外し方	取り付け方
扉	取っ手を持って止まるまで引き出し、斜め上に引き上げる。	左右のガイドの下に、斜め上から受け皿を添わせてはめ込み、取っ手を持って奥まで押し込む。
ガラス窓	取っ手を押さえて受け皿から引き抜く。	取っ手に左右をそろえて「カチッ」と音がするまで押し込む。
パッキン	端から引っ張って外す。	ガラス窓から左右がはみ出ないように、パッキン中央の溝を奥まではめ込む。

お願い

■ガラス窓・パッキンは、正しく取り付けてください。
（取り付け方が悪いと、扉がきちんと閉まりません。パッキンを付け忘れると、調理物が発火したときに前面から炎が出やすくなります。）

お知らせ

焼き網・パッキンは追加購入できます。
（消耗部品の購入について P.21）

自動で焼く 準備・操作手順

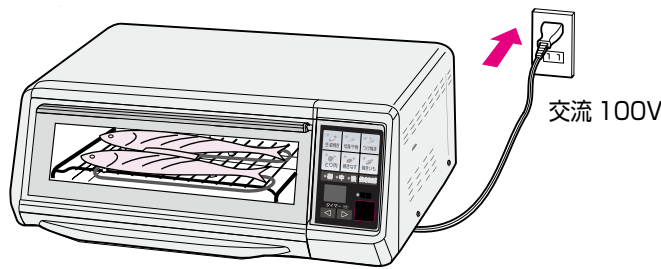
準　備

1. 電源プラグを差し込む
2. 下ごしらえした調理物を焼き網の中央に載せ
扉を奥まで確実に閉める

⚠注意

●受け皿に脂が残ったままで加熱しない

（脂が発火することがあります。）

●続けて使うときは、毎回たまった脂をきれいに洗い流す。

お願い

●受け皿には水を入れないでください。
（自動調理の判定が正しくできず、調理時間が少し長くなることがあります。また、水を入れると、やや香ばしさがなくなります。）

●自動調理中は、扉を開けないでください。
（自動調理のため、扉を開けるとうまく焼けません。）

材料の下ごしらえ・ポイント

クッキングメモ

●種類の異なる調理物を同時に焼かないでください。
●冷凍した調理物は、完全に解凍してから焼いてください。

生・姿焼き

●うろこをこすり取り、水洗いして表面の水けをふき取り、焼く10～15分前に両面に塩をふる。(魚の重さの約2%)
再び水で洗って水けをふき取り、尾やヒレなどにたっぷり化粧塩をする。
（焦げ過ぎや型くずれを防げます。）
※化粧塩の代わりに尾やヒレなどにアルミ箔を巻いてもよい。

●川魚は、焼く直前に塩をふる。
●厚みのある魚は表面が焦げやすいので、厚さ4cm以下のものを使う。
●あじなどは表面に切れ目を入れると、きれいに仕上がります。

切身/干物

●皮の付いた切り身は、皮に切れ目を入れると火の通りがよくなります。

●干物は皮面を下にして焼き網に載せると、尾が反らずにきれいに仕上がります。
●厚みのある魚は表面が焦げやすいので、厚さ4cm以下にする。

つけ焼き

●たれを切ってから焼き網に載せる。

（塩分などにより、下ヒーターの寿命を縮めます。）

とり肉

●皮面にフォークで穴を開け、塩・こしょうする。
●皮面を上にして焼き網に載せる。
（皮が香ばしく焼き上がります。）

焼きなす

●直径約 5cm 以下のものを使う。
※破裂防止のため、なすの表面に竹串などで穴を開ける。

焼きいも

●直径約 5cm 以下のものを使う。

●食材の状態（季節・鮮度・脂ののりぐあいなど）によってはうまく焼けないことがあります。

操　作　手　順

1

を少し強めに押す
（電源ランプ点灯）

2

調理物に合わせてメニューキーを押す
［例］生・姿焼きの場合
●調理がスタートし、でき上がりまでの目安時間が表示されます。

点滅（時間を判定中）
↓
点灯（確定）

※焼き時間を自動的に調節して焼き上げます。
※表示時間は１分刻みで減っていきます。
※点滅から点灯に変わると、点滅時の表示時間より長くなったり、短くなったりします。
（点滅時から数分変わることがあります。）

●調理が終了すると…
ブザーが鳴り、自動的にヒーターが切れます。

■メニューキーを押すと、「中」のランプが点灯。

●弱　●中　●強　焼き加減

●標準材料で、ほどよい色になる焼き加減を「中」で設定しています。
●調理物の種類・大きさなどで焼き色が変わるため、好みに応じて焼き加減を設定してください。
（P.12～13）

■焼き加減を押すごとにランプが順次移動
（中→強→弱→中…）

3 調理物を取り出す

●扉はゆっくり引き出す。

●使用後は

を少し強めに押し（電源ランプ消灯）
電源プラグを抜く。

●途中で止めるときは

を少し強めに押す。（すべてのランプが消灯）

●続けて焼くときは

操作手順２からセットする。

●メニューキーの選択を間違ったときは

●30 秒以内であれば

を押し、（すべてのランプが消灯）再度、操作手順１からセットしてください。

●30 秒以上たった場合はうまく焼けないため、タイマー（手動）(P.14）で焼けぐあいを見ながら焼いてください。

●メニューキーを押したあと「焼き加減」を変更するときは

メニューキーを押してから30秒以内であれば変更できます。

●30秒以上たった場合は、

を押し、(すべてのランプが消灯)再度、操作手順１からセットしてください。

●追い焼きをするときは

タイマー（手動）(P.14）で焼けぐあいを見ながら焼いてください。
※焼くときはそばを離れないでください。

自動で焼く 焼き加減の目安

「うるめいわしの丸干し」・「みりん干し」・「市販のみりんづけ」「鶏の内臓類」は、自動ではうまく焼けません。
●タイマー（手動）で焼いてください。（P.14）

	弱 ←標準材料と比べて、塩分多め・小さめ・薄め・たれ付きなど	中 標準材料	強 標準材料と比べて、大きめ・水分多め・皮が銀色のものなど→
生姿焼き	**塩蔵品** 塩さんま 一塩いわし	**生魚** あじ・さんま・いわし レンコ鯛・いとより・真鯛 はたはた・かわはぎ・いさき とびうお・生にしん あゆ・にじます・あまご	**大きめの生魚** 大きめの鯛（約400g以上） 大きめのあじ（約250g以上） **水分の多い魚** ひらあじ 甘鯛
切身/干物	**薄くて小さい干物** ししゃも	**一塩ものの切身** 甘塩鮭・塩さば・一塩ほっけ **干物** あじ開き・さんま開き かます開き・ほっけ開き 干しはたはた・かれい一夜干し あじ丸干し（中～大）・身欠きにしん	**生魚の切身** 鯛・さば・生鮭 すずき・さわら・甘鯛 太刀魚・まながつお
つけ焼き	**手作りのみりんづけ** ※市販のみりんづけは、タイマー（手動）で焼く。	**ぶりのつけ焼き** **さわら・鯛のみそづけ** **各種しょうゆづけ**	**甘鯛のみそづけ**
とり肉	**つけ焼き** **焼き鳥（串）** ※内臓類は、タイマー（手動）で焼く。	**塩焼き** とりもも肉・手羽先・手羽元 ※地どりは少し濃く焼けることがあります。	**大きめの骨付き（塩焼き）** 鶏もも肉（骨付き）
焼きなす	――	丸なす・長なす （直径4cm程度）	**大きめの丸なす・長なす** （直径5cm程度）
焼きいも	――	さつまいも （直径4cm程度）	**大きめのさつまいも** （直径5cm程度）

調理時間例 （焼き加減「中」の場合）

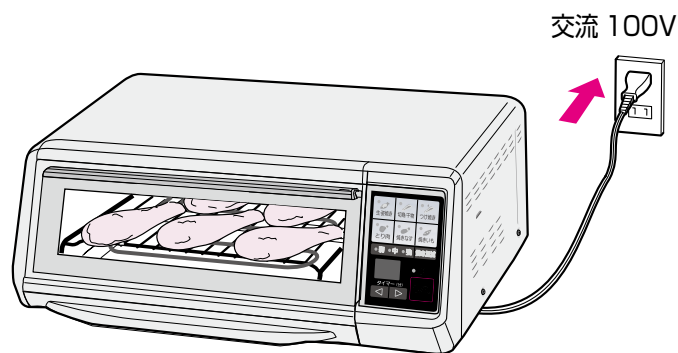
品目	大きさ・重さ	量	時間
あじ の塩焼き	長さ約25cm・重さ約180gの場合	1～3尾	15～20分
さんまの塩焼き	長さ約28cm・重さ約150gの場合	1～4尾	13～20分
切身 さけ（甘塩）	長さ約16cm・重さ約60gの場合	1～4切	10～12分
干物 あじの開き	長さ約22cm・重さ約100gの場合	1～2枚	10～12分
ぶりのつけ焼き	長さ約10cm・重さ約75gの場合	1～4切	10～13分
さわらのみそづけ	長さ約10cm・重さ約75gの場合	1～4切	10～13分
とりもも肉の塩焼き（骨なし・皮付き）	大きさ約15cm×10cm・重さ約250gの場合	1～2枚	15～20分
丸なす・長なす	直径約4cmの場合	1～3本	15～17分
さつまいも	直径約4cmの場合	1～3本	23～25分

お知らせ

●厚みのある魚は焼き加減が「弱」でも焦げ色が付くことがあります。
●塩焼き・一塩ものは、塩分濃度が高いほど焼けやすくなります。
●脂がよくのっている魚は焼き色が付きやすくなります。
●水分の多い魚や、小あじ・小いわしのように小さい魚は、焼き色が付きにくくなります。
●つけ焼きは、つける時間が長いものや、味の濃いものは、焦げやすくなります。
●皮が銀色っぽく光沢のあるものは、熱を反射しやすいので「強」で焼いてください。

[魚のつけ焼きのたれの基本配合]
しょうゆ 大さじ4・みりん 大さじ3
砂糖 大さじ2・酒 大さじ1
に約30分間つける。
※とり肉のつけ焼きは、みりん・砂糖を多めにしてください。

タイマー（手動）で焼く 準備・操作手順

準備

1 電源プラグを差し込む

2 下ごしらえした調理物を焼き網の中央に載せ
扉を奥まで確実に閉める

⚠注意

🚫 ●受け皿に脂が残ったままで加熱しない

（脂が発火することがあります。）

●続けて使うときは、毎回たまった脂をきれいに洗い流す。

材料の下ごしらえ・ポイント

クッキングメモ

●冷凍した調理物は、完全に解凍してから焼いてください。

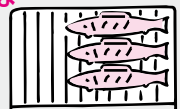
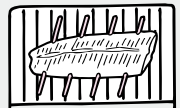
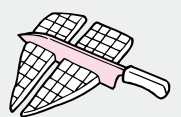
●タイマーで魚を焼くときのポイント

加熱すると反る魚は
ヒーターにつくと発火するため、焼き網のほぼ中央に置く。

いか　切れ目を入れ、大きなものは切り分ける。

あなごなど　串をさす

小さめの魚（うるめいわしなど）は
尾や皮などの薄い部分が焦げやすいので、焼き網の端に寄せる。

表面が乾燥した魚は
焼き上がりの形が悪くなったり、表面がパサつきやすくなるので、さっと水にくぐらせてから焼く。

お願い

●使用する器について
底面がざらついていない、耐熱製の容器を使ってください。
ざらつきのある器を使う場合は、焼き網の上にアルミ箔を敷いてください。
（焼き網に直接載せるとフッ素樹脂加工を傷めます。）
※アルミ箔を使うと、焼けにくくなることがありますので、様子を見ながら調理時間を調節してください。

●アルミ箔を使う場合
アルミ箔がヒーターに触れないようご注意ください。
（アルミ箔がヒーターの熱で溶けて付着し、故障の原因になります。）

操作手順

1

を少し強めに押す
（電源ランプ点灯）

2

メニューに応じた
焼き加減を選ぶ（P.16）

■焼き加減を押すと、「中」のランプが点灯。

■焼き加減を押すごとにランプが順次移動
（中→強→弱→中…）

※焼き加減は調理中でも自由に変更することができます。

※操作しないときは、自動的に「中」のランプが点灯します。

3

メニューに応じて
調理時間を合わせる
（P.16）

■押すごとに

■調理時間は 1 分から 30 分まで 1 分刻みで設定できます。
（押し続けると早送りができます。）

※調理時間は、調理中でも自由に変更することができます。

●調理がスタートします。

●合わせた時間が完了すると…
ブザーが鳴り、自動的にヒーターが切れます。

※調理時間を「1 分」に設定したときは、約 30 秒間ヒーターが入り、残りの約 30 秒間は除煙のみを行います。

4

調理物を取り出す

●扉はゆっくり引き出す。
●器で焼いたものは、必ず鍋つかみ（ミトン）で取り出す。

●使用後は

を少し強めに押し、
（電源ランプ消灯）
電源プラグを抜く。

●途中で止めるときは

を少し強めに押す。
（すべてのランプが消灯）

●続けて焼くときは
操作手順 2 からセットする。

タイマー（手動）で焼く 調理例と目安時間

分類	調理例	数量	焼き加減	調理時間（初回の目安）	クッキングメモ
干物	みりん干し	小6枚	弱	4～8分	大きさ「中」の場合：7～9分
干物	うるめいわしの丸干し	中8～10尾	中	7～9分	
スナック	冷凍ピザ 6インチ：直径約15cm（約150g）	1枚	中	8～10分	アルミ箔は使わないでください。
スナック	焼きおにぎり 1個約100g・厚さ約3cm	4個	中	10～15分	•4～5分たったらハケでしょうゆを塗る。 •冷凍の焼きおにぎりはアルミ箔で包み、長めに焼く。
スナック	焼きとうもろこし 直径約5cm以下	2本	中	10～15分	とうもろこしはゆでておく。 途中でたれを塗りながら焼く。
お総菜・鶏肉	タンドリーチキン	10本	弱	20～25分	作り方（P.17）
お総菜・牛肉	牛肉のねぎみそ焼き	6枚	弱	10～15分	作り方（P.17）
お総菜・牛肉	牛タン塩焼き	6枚	中	4～6分	
お総菜・豚肉	マスタード焼き	8枚	強	素焼き 4～6分 仕上げ 5～7分	作り方（P.17）
お総菜・豚肉	しょうが焼き	8枚	強	8～12分	
お総菜・魚	いかの姿焼き	2はい	中	9～11分	いかは内臓を取り除き、両面に切れ目を入れ、しょうゆ・みりん各大さじ4、砂糖大さじ1を合わせたたれに30分つけ込み、よくたれを切ってから焼く。
お総菜・魚	さざえのつぼ焼き	5個	中	11～13分	高さ5cmまで。他の貝類は焼かない。
お総菜・魚	いわしのプロバンス風	1皿	弱	10～15分	作り方（P.18）
お総菜・魚	白身魚のトマトソース焼き	1皿	弱	14～16分	
お総菜・魚	白身魚のマヨネーズソース焼き	1皿	弱	10～12分	
お総菜・豆腐	厚揚げ	3個	中	7～9分	
お総菜・豆腐	簡単ふくさ焼き	1皿	中	調理 7～9分 余熱 6～8分	作り方（P.18）
お総菜・野菜	なすの肉みそ焼き	1皿	中	素焼き 4～6分 仕上げ 9～11分	作り方（P.19）
お総菜・野菜	じゃがいもとなすのミートソースグラタン	1皿	中	7～9分	
お総菜	フライ温め （常温のコロッケ・唐揚げなど）	コロッケ4個	中	5～8分	※冷凍コロッケは割れることがあります。
お総菜	手作りグラタン（マカロニ）	舟型2皿	中	8～12分	ホワイトソースベース
お総菜	フランクフルト	4本	中	8～10分	表面に切れ目を入れておく。

※器の種類・大きさなどによってはメニューの目安時間ではうまく焼けない場合があります。様子を見ながら焼いてください。
※厚みのある調理物は、焦げやすくなります。

※エネルギー表示は、表記の材料で作ったときの目安です

タンドリーチキン

1本あたり 151kcal　弱 20～25分

材料（10本分）

鶏手羽元……10本
- A
  - 塩……小さじ1
  - こしょう……少々
  - レモン汁……1/2個分
- B
  - プレーンヨーグルト…200ml
  - しょうが…1片（すりおろす）
  - にんにく…2片（すりおろす）
  - カレー粉……大さじ2
  - ガラムマサラ……大さじ1
  - ケチャップ……大さじ1
  - パプリカ……小さじ1
  - ナツメグ……少々
  - 塩……小さじ1/2

※ガラムマサラとは…
インド料理で一般的に使われるミックススパイスのことで、最近ではスーパーなどで購入することができます。

作り方

①鶏手羽元にAをまぶす。

②①をBに約2時間つけ込む。

③焼き網にたれを切った②を並べ、「弱」で20～25分焼く。

牛肉のねぎみそ焼き

1枚あたり 183kcal　弱 10～15分

材料（6枚分）

牛肉（厚さ約1cmのもの）……6枚（300g）
- A
  - 白ねぎ……1本（小口切り）
  - みそ……大さじ2
  - すりごま……大さじ3
  - 砂糖……大さじ2
  - 卵黄……1個分

作り方

①Aを混ぜ合わせる。

②焼き網に牛肉を並べ、その上に①を塗るようにして載せる。

③「弱」で10～15分焼く。

豚肉のマスタード焼き

1枚あたり 59kcal　強 素焼き 4～6分 仕上げ 5～7分

材料（8枚分）

豚ヒレ肉……300g
塩・こしょう……各少々
- A
  - 粒マスタード……大さじ1
  - マヨネーズ……大さじ1
  - レモン汁……大さじ1/2
  - たまねぎ（みじん切り）…大さじ1
  - パセリ（みじん切り）…大さじ1

作り方

①豚ヒレ肉は約1.5cm厚さに切り、たたいて1cm程度に伸ばし、塩・こしょうする。

②焼き網に豚ヒレ肉を並べ、「強」で4～6分素焼きする。

③②の上に混ぜ合わせたAを塗り「強」で5～7分焼く。

豚肉のしょうが焼き

①豚ヒレ肉は、約1cm厚さに切ってたたいて伸ばし、たれ（濃口しょうゆ・しょうが汁各大さじ3、砂糖大さじ2、酒大さじ4を合わせたもの）に約30分つける。

②焼き網にたれを切った①を並べ、「強」で8～12分焼く。

いわしのプロバンス風

１皿あたり 982kcal　弱 10〜15分

材料（20cm×13cmの耐熱皿１皿分）

- いわし……………………（中）６尾
- 塩・こしょう……………各少々
- A　レモン汁・タイム …各少々
- トマト…１個（湯むきして薄い輪切り）
- レモン…………$\frac{1}{2}$個（輪切り）
- B
  - パン粉　………………　20g
  - にんにく　…$\frac{1}{2}$片（みじん切り）
  - パセリ（みじん切り）………少々
  - 粉チーズ　………… 大さじ２
  - オリーブ油　……… 大さじ１

作り方

①いわしはうろこ・頭・内臓・中骨を取り、腹開きにして尾を取る。塩・こしょうをしてからAをかける。

②耐熱皿に薄く油（分量外）を塗り、いわし・トマト・レモンの順に斜めにずらしながら並べる。

③②の上面全体に合わせたBを載せ、上から軽く押さえる。

④焼き網に器ごと載せて「弱」で10〜15分焼く。

白身魚のトマトソース焼き

１皿あたり 760kcal　弱 14〜16分

材料（20cm×13cmの耐熱皿１皿分）

- 白身魚の切り身……………半身
- 塩・こしょう……………各少々

トマトソース

- たまねぎ…$\frac{1}{2}$個（みじん切り）
- にんにく…$\frac{1}{2}$片（すりおろす）
- オリーブ油…………… 大さじ１
- トマトの水煮（缶）　…… $\frac{1}{2}$缶
- 塩・こしょう……………各少々

たまねぎ・にんにくを油でいため、トマトの水煮を加えて煮詰め、塩・こしょうをする。

作り方

①白身魚に塩・こしょうをして耐熱皿に並べトマトソースをかける。

②焼き網に器ごと載せて「弱」で14〜16分焼く。

応用　白身魚のマヨネーズソース焼き

マヨネーズソース

- マヨネーズ…………… 大さじ２
- 牛乳……………………… 大さじ１
- こしょう……………………少々
- たまねぎ（みじん切り）… 大さじ２
- パセリ（みじん切り）… 大さじ $\frac{1}{2}$

※混ぜ合わせたマヨネーズソースをかけ、「弱」で10〜12分焼く。

簡単ふくさ焼き

１皿あたり 435kcal　中 調理 7〜9分 余熱 6〜8分

材料（20cm×13cmの耐熱皿１皿分）

- 木綿豆腐……………… 200ｇ
- 卵…………………………Ｍ寸３個
- A
  - 薄口しょうゆ　… 大さじ$\frac{3}{4}$
  - 粉末だし　………… 小さじ１
- 干ししいたけ……………… ２枚
- （水で戻し、石突きを取り千切り）
- ひじき…………５ｇ（水で戻す）
- 青ねぎ…………１本（斜め切り）
- いりごま…………………………適量

作り方

①豆腐は重石をして充分に水けを切る。水切り後、手でほぐす。

②ボールに卵を溶きほぐし、Aを加えてよく混ぜる。

③②の中に①と下ごしらえした干ししいたけ・ひじき・青ねぎを加えて混ぜ、いりごまをふり、耐熱皿に入れる。

④焼き網に器ごと載せて「中」で7〜9分焼く。
焼けたら庫内に入れたまま「余熱」で6〜8分放置する。

※金属製の耐熱容器を使うと「す」が入るため、陶器製のものがおすすめです。

なすの肉みそ焼き

１皿あたり 516kcal　中 素焼き 4〜6分 仕上げ 9〜11分

材料（20cm×13cmの耐熱皿１皿分）

- 鶏ひき肉……………… 100ｇ
- 油…………………… 大さじ$1\frac{1}{2}$
- A
  - 赤みそ　…………… 大さじ２
  - 砂糖　………… 大さじ$1\frac{1}{2}$
  - 酒　……………… 大さじ１
  - 水　……………………… 50ml
- なす…………１〜２個（輪切り）
- 白ねぎ…………１本（斜め切り）
- 木の芽（またはゆず）　……少々

作り方

①小鍋に油（大さじ$\frac{1}{2}$）を熱してひき肉をいため、肉の色が変わったらAを加え、練るように混ぜ、肉みそを作る。

②切ったなすと白ねぎを耐熱皿に並べる。

③②に油（大さじ１）をまんべんなく振りかけ、焼き網に器ごと載せて「中」で4〜6分焼く。

④③の上に①の肉みそを載せ、「中」で9〜11分焼く。

※お好みで木の芽などを飾る。

じゃがいもとなすのミートソースグラタン

１皿あたり 1,466kcal　中 7〜9分

材料（直径約20cmの耐熱皿１皿分）

ミートソース

- たまねぎ………　１個（みじん切り）
- にんにく………　１片（みじん切り）
- 合いびき肉………………… 200ｇ
- トマトの水煮（缶）　…１缶（400ｇ）
- A
  - ケチャップ　…………大さじ２
  - 塩　……………………… 小さじ１
  - こしょう　…………………少々

- じゃがいも………（中）２個
- 塩……………………… 少々
- こしょう……………… 少々
- なす………………（中）２個
- オリーブ油……… 大さじ２
- バター…………………… 少々
- ピザ用チーズ……… 80ｇ
- パセリ………………… 少々

作り方

①鍋にオリーブ油（大さじ１）を熱してたまねぎ・にんにくをいため、たまねぎが色付いてきたら、合いびき肉を加えてほぐしながらいためる。

②トマトの水煮を手でつぶして①に加え、缶汁も加えて時々混ぜながら水けがなくなるまで煮詰め、Aで味を調える。

③じゃがいもは薄い輪切りにして水にさらし、熱湯に入れて透き通るくらいにやや硬めにゆで、ざるに広げて塩・こしょうする。

④なすは約5mm厚さの輪切りにし、オリーブ油（大さじ１）で軽くいため、塩・こしょうする。

⑤耐熱皿にバターを塗り、半分はミートソースとじゃがいも、残りの半分はミートソースとなすをそれぞれ２〜３段の層にして重ね、全体にチーズを載せる。

⑥焼き網に器ごと載せて「中」で7〜9分焼く。

※彩りにパセリを散らす。

お手入れ

お手入れするときは… 電源プラグを抜き、冷えてから行う

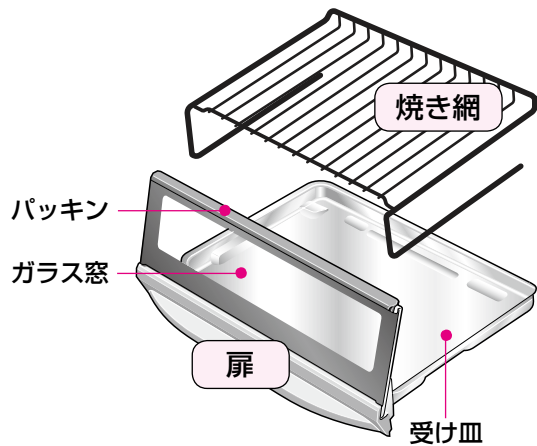
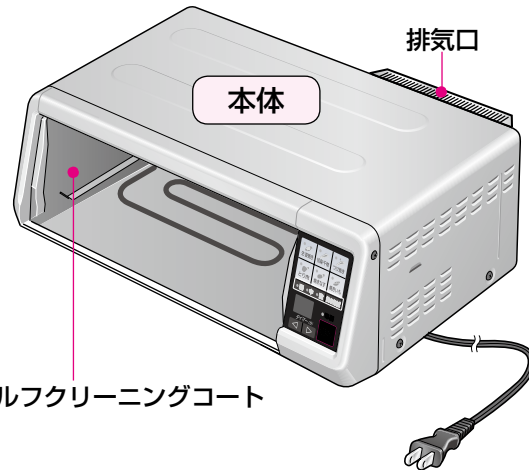
●薄めた台所用洗剤（中性）とやわらかいスポンジで洗い、よく乾かす。
※スポンジのナイロン面・たわし・ベンジン・シンナー・磨き粉・食器洗い乾燥機は使わないでください。（表面を傷付けます。）

●ご使用のたびに行う
（汚れたまま使うと、こびり付きの原因になります。）

扉・焼き網

冷えてから外し、スポンジで洗う。

本体・庫内

よく絞ったふきんでふく。
※庫内の底面にたまった脂は、定期的にふく。

ガラス窓・パッキン
受け皿から外し、スポンジで洗う。
※ガラス窓を傷付けないでください。（割れる原因になります。）
※ご使用のたびにお手入れすると、汚れがこびり付きにくくなります。

庫内のセルフクリーニングコートの効果を保つために
5～6回使用ごとに、焼き網を載せずに扉と受け皿をセットし、タイマー（手動）の焼き加減「強」で20分程度空焼きする。

受け皿・焼き網
洗ったあとは、水切りして乾かす。
（ぬれたまま本体にセットすると、本体がさびる原因になります。）

排気口
ほこりがたまってきたら、ふき取る。
（ほこりが付いたままで使うと、故障の原因になります。）

焼き網のフッ素樹脂加工を傷めないために

●金属製のたわし・スポンジのナイロン面でお手入れしないでください。
●ご使用のたびにお手入れしてください。
（汚れがこびり付くと魚などがこびり付きやすくなります。）

※フッ素樹脂加工がはがれた場合、こびり付きに影響が出ますが調理上差し支えありません。サラダ油を塗ってお使いください。

故障かな？

（故障ではありません。修理を依頼される前にご確認を。）

こんなときは	ここを確かめてください
電源スイッチを入れても通電しない	電源プラグが抜けていませんか？ 少し強めに電源スイッチを押しましたか？
魚の焼き色が極端に淡い 調理中に上ヒーターの赤みが消えた	庫内の温度が異常に上がると、温度センサーが働いて一時的に通電が止まる場合があります。（P.8） →1～2分後に再び通電しますので、そのまま焼けぐあいを見ながら調理を続けてください。
調理中に「ブーン」と音がする	異常ではありません。庫内の熱を対流させるファンの音です。
調理中に「カチッ」と音がする	異常ではありません。マイコンによりヒーターをＯＮ・ＯＦＦさせて火力を調節するときの音です。
調理中庫内で、瞬間的に炎が出たり排気口から煙が出る	異常ではありません。 魚の脂などが下ヒーターの上に直接落ちると、瞬間的に炎や煙が出ることがあります。 また、脂の多いものを焼くと、脂から発生するガスが燃えることがあります。
調理中に排気口やガラス窓の周囲から煙が出る	通電してしばらくの間、前回の調理でヒーターについた脂が加熱されて、煙が出ることがあります。
自動メニューを使うと、時間表示が点滅する	焼き上がりにかかる時間を判定しています。 時間が確定すると表示は点灯します。（P.11）
U11 が時間表示部に表示された	調理物や受け皿に落ちた脂が発火したときに、温度センサーが働いて、調理が途中で停止したことをお知らせしています。 →電源スイッチを切って調理物を取り出し、受け皿をお手入れしてから再び操作を行ってください。
H 1 が時間表示部に表示された	お買い上げの販売店に修理をご相談ください。

消耗部品の購入について

パナソニック製品取扱店でお求めください。　［2008年9月現在］

部品名	部品番号	希望小売価格
焼き網（消耗部品）	ＡＦＫ04−164	1,470円（税抜 1,400円）
パッキン（消耗部品）	ＡＦＦ54−148	315円（税抜　300円）

保証とアフターサービス（よくお読みください）

修理・お取り扱い・お手入れ
などのご相談は…
まず、お買い上げの販売店へ
お申し付けください

転居や贈答品などでお困りの場合は…

● **修理は**
サービス会社・販売会社の「修理ご相談窓口」へ！

● **使いかた・お買い物などのお問い合わせは**
「お客様ご相談センター」へ！

■ 保証書（別添付）

お買い上げ日・販売店名などの記入を必ず確かめ、お買い上げの販売店からお受け取りください。
よくお読みのあと、保管してください。

保証期間：お買い上げ日から本体 1 年間

（ただし、焼き網・パッキンは、消耗部品ですので、保証期間内でも「有料」とさせていただきます。）

■ 補修用性能部品の保有期間 5年

当社は、このフィッシュロースターの補修用性能部品を、製造打ち切り後５年保有しています。
注）補修用性能部品とは、その製品の機能を維持するために必要な部品です。

修理を依頼されるとき

「故障かな？」（P.21）に従ってご確認のあと、直らないときは、まず電源プラグを抜いて、**お買い上げの販売店**へご連絡ください。

● **保証期間中は**
保証書の規定に従ってお買い上げの販売店が修理をさせていただきますので、恐れ入りますが、製品に保証書を添えてご持参ください。

● **保証期間を過ぎているときは**
修理すれば使用できる製品については、ご要望により修理させていただきます。下記修理料金の仕組みをご参照のうえご相談ください。

● **修理料金の仕組み**
修理料金は、技術料・部品代などで構成されています。

技術料 は、診断・故障個所の修理および部品交換・調整・修理完了時の点検などの作業にかかる費用です。

部品代 は、修理に使用した部品および補助材料代です。

ご連絡いただきたい内容	
製品名	フィッシュロースター
品番	NF－RT700P
お買い上げ日	年　月　日
故障の状況	できるだけ具体的に

ご相談窓口における個人情報のお取り扱い

パナソニック株式会社およびその関係会社は、お客様の個人情報やご相談内容を、ご相談への対応や修理、その確認などのために利用し、その記録を残すことがあります。また、折り返し電話させていただくときのため、ナンバー・ディスプレイを採用しています。なお、個人情報を適切に管理し、修理業務等を委託する場合や正当な理由がある場合を除き、第三者に提供しません。お問い合わせは、ご相談された窓口にご連絡ください。

「よくあるご質問」「メールでのお問い合わせ」などはホームページをご活用ください。
http://panasonic.co.jp/cs/japan

修理に関するご相談

パナソニック 修理ご相談窓口

ナビダイヤル（全国共通番号） 0570-087-087

- 呼出音の前にNTTより通話料金の目安をお知らせします。
- 携帯電話・PHS・IP/光電話等、ナビダイヤルがご利用できない場合は、最寄りの修理ご相談窓口に直接おかけください。
- 最寄りの修理ご相談窓口は、次ページをご覧ください。

使いかた・お買い物などのご相談

パナソニック お客様ご相談センター

365日／受付9時～20時

電話 フリーダイヤル 0120-878-365（パナは 365日）
■携帯電話・PHSでのご利用は… 06-6907-1187
FAX フリーダイヤル 0120-878-236

Help desk for foreign residents in Japan
Tokyo (03) 3256-5444 **Osaka** (06) 6645-8787
Open : 9:00 - 17:30 (closed on Saturdays/Sundays/national holidays)

※電話番号をよくお確かめの上、おかけください。

パナソニック 修理ご相談窓口

ナビダイヤル（全国共通番号） 0570-087-087

- 呼出音の前にNTTより通話料金の目安をお知らせします。
- 携帯電話・PHS・IP/光電話等、ナビダイヤルがご利用できない場合は、最寄りの修理ご相談窓口に直接おかけください。

- 地区・時間帯によって、集中修理ご相談窓口に転送させていただく場合がございます。

北海道地区

地域	所在地	電話
札幌	札幌市厚別区厚別南2丁目17-7	☎(011)894-1251
旭川	旭川市2条通16丁目1166	☎(0166)22-3011
帯広	帯広市西20条北2丁目23-3	☎(0155)33-8477
函館	函館市西桔梗589番地241（函館流通卸センター内）	☎(0138)48-6631

東北地区

地域	所在地	電話
青森	青森市大字浜田字豊田364	☎(017)775-0326
秋田	秋田市外旭川字小谷地3-1	☎(018)868-7008
岩手	盛岡市厨川5丁目1-43	☎(019)645-6130
宮城	仙台市宮城野区扇町7-4-18	☎(022)387-1117
山形	山形市平清水1丁目1-75	☎(023)641-8100
福島	郡山市亀田1丁目51-15	☎(024)991-9308

首都圏地区

地域	所在地	電話
栃木	宇都宮市上戸祭3丁目3-19	☎(028)689-2555
群馬	前橋市箱田町325-1	☎(027)254-2075
茨城	つくば市筑穂3丁目15-3	☎(029)864-8756
埼玉	桶川市赤堀2丁目4-2	☎(048)728-8960
千葉	千葉市中央区末広5丁目9-5	☎(043)208-6034
東京	東京都世田谷区宮坂2丁目26-17	☎(03)5477-9780
山梨	甲府市宝1丁目4-13	☎(055)222-5822
神奈川	横浜市港南区日野5丁目3-16	☎(045)847-9720
新潟	新潟市東区東明1丁目8-14	☎(025)286-0180

中部地区

地域	所在地	電話
石川	金沢市横川3丁目20	☎(076)280-6608
富山	富山市根塚町1丁目1-4	☎(076)424-2549
福井	福井市問屋町2丁目14	☎(0776)21-0622
長野	松本市寿北7丁目3-11	☎(0263)86-9209
静岡	静岡市葵区千代田7丁目7-5	☎(054)287-9000
愛知	名古屋市瑞穂区塩入町8-10	☎(052)819-0225
岐阜	岐阜市中鶉4丁目42	☎(058)278-6720
高山	高山市花岡町3丁目82	☎(0577)33-0613
三重	津市久居野村町字山神421	☎(059)254-5520

近畿地区

地域	所在地	電話
滋賀	栗東市霊仙寺1丁目1-48	☎(077)582-5021
京都	京都市伏見区竹田中川原町71-4	☎(075)646-2123
大阪	大阪市城東区関目2丁目15-5	☎(06)6359-6225
奈良	大和郡山市筒井町800番地	☎(0743)59-2770
和歌山	和歌山市中島499-1	☎(073)475-2984
兵庫	神戸市須磨区弥栄台3丁目13-4	☎(078)796-3140

中国地区

地域	所在地	電話
鳥取	鳥取市安長295-1	☎(0857)26-9695
米子	米子市米原4丁目2-33	☎(0859)34-2129
松江	松江市平成町182番地14	☎(0852)23-1128
出雲	出雲市渡橋町416	☎(0853)21-3133
浜田	浜田市下府町327-93	☎(0855)22-6629
岡山	岡山市田中138-110	☎(086)242-6236
広島	広島市西区南観音1丁目13-5	☎(082)295-5011
山口	山口市小郡下郷220-1	☎(083)973-2720

四国地区

地域	所在地	電話
香川	高松市勅使町152-2	☎(087)868-6388
徳島	徳島市沖浜2丁目36	☎(088)624-0253
高知	高知市仲田町2-16	☎(088)834-3142
愛媛	愛媛県伊予郡砥部町八倉75-1	☎(089)905-7544

九州地区

地域	所在地	電話
福岡	春日市春日公園3丁目48	☎(092)593-9036
佐賀	佐賀市鍋島町大字八戸字上深町3044	☎(0952)26-9151
長崎	長崎市東町1919-1	☎(095)830-1658
大分	大分市萩原4丁目8-35	☎(097)556-3815
宮崎	宮崎市本郷北方字草葉2099-2	☎(0985)63-1213
熊本	熊本市健軍本町12-3	☎(096)367-6067
天草	天草市港町18-11	☎(0969)22-3125
鹿児島	鹿児島市与次郎1丁目5-33	☎(099)250-5657
大島	奄美市名瀬朝仁町11-2	☎(0997)53-5101

沖縄地区

地域	所在地	電話
沖縄	浦添市城間4丁目23-11	☎(098)877-1207

所在地、電話番号が変更になることがありますので、あらかじめご了承ください。 0608

仕様

電源		交流 100 V　50-60 Hz 共用
消費電力		1300 W
焼き方式		両面焼き
自動調理		6メニュー ●生・姿焼き ●切身/干物 ●つけ焼き ●とり肉 ●焼きなす ●焼きいも
タイマー（手動調理）		1 ～ 30 分（1 分刻み）
大きさ（約）	外寸	幅 45.0 cm　奥行 35.5 cm　高さ 18.5 cm
	焼き網	幅 28.5 cm　奥行 19.5 cm
質量（約）		5.4 kg
コード長さ（約）		1.0 m

●電源プラグを差し込んだだけでの消費電力は、約0.2 Wです。（すべてのランプが消灯）

愛情点検　長年ご使用のフィッシュロースターの点検を！

こんな症状はありませんか

- 電源プラグ・コードが異常に熱くなる。
- コードに傷が付いたり、触れると通電したりしなかったりする。
- 本体が変形したり、異常に熱い。
- ヒーターが割れている。
- 電源が切れずに、通電し続ける。

ご使用中止

故障や事故防止のため、使用を中止し、コンセントから電源プラグを抜いて、必ず販売店に点検をご相談ください。

便利メモ（おぼえのため、記入されると便利です）

お買い上げ日	年　月　日	販売店名
品番	NF-RT700P	☎（　　）　–

パナソニック株式会社　クッキング機器ビジネスユニット
〒673 − 1447　兵庫県加東市佐保 5 番地

FZ50-1801
S0908Y1098